

## Contemplative Dialogue

**Contemplative Dialogue** is about listening to your own thinking in the silence -- and to others' thinking when they are speaking.

The purpose of dialogue is to create 'shared meaning' or coherence in a group. The challenge of dialogue is to simply allow multiple points of view to be.

### Principles of Contemplative Dialogue:

- relax ~ speak slowly ~ speak and listen from an inner attitude of quiet contemplation ~ smile
- look at the person who is speaking, speak to the center (not to an individual)
- speak from your deepest place (your contemplative center) ... then STOP
- speak briefly, a few sentences, a paragraph ... (that's all people really can hear)
- build on what's been shared to create shared meaning
- speak your present-moment thinking / awareness vs. **downloading**: speaking from past knowledge, what you read, from 'memory'
- let your / another's words disappear ... return to inner silence ... allow pauses
- listen deeply and make a connection/bridge with what has just been spoken
- stay curious ~ ask questions ~ make inquiries to the group, not to an individual
- keep a spacious hospitality to explore differences!!
  - When we differ we usually defend our positions, try to prove "I/we are right," "you/they are wrong; "Make our points without becoming vulnerable, judge the other, shut down our truth ... (Isaacs p. 28)
  - Make deliberate space for those who have opposing points of view even if they are angry. Groups can learn to hold the tension and not react to it. (Isaacs, p.130)
  - This instinct to judge and defend, embedded in the self-defense mechanism of our biological heritage (ego), is the source of incoherence (war, violence, persecution). (David Bohm quoted in Peter Senge's intro to *On Dialogue*.)
- hold your own understandings lightly, tentatively ~ relax
- try to avoid
  - "automatic rapid response"
  - long, involved thought patterns / stories / examples
  - over-contributing or under-contributing

Each of us takes responsibility for practicing these principles during a contemplative dialogue session.

The circle is a container /cauldron for collective thinking. Thinking together implies that you no longer take your own position as final. You relax your grip on certainty and listen to the possibilities that result simply from being in relationship with others... (Isaacs, p. 19)

Liz Sweeney SSJ

Excerpt from "The Transforming Power of Contemplative Engagement" by Catherine Bertrand, SSND, printed in *LCWR Occasional Papers, Summer 2016*

## Diálogo contemplativo

**Diálogo contemplativo** es tratar de escuchar los propios pensamientos en silencio – y el pensamiento de los demás mientras están hablando

El propósito del diálogo es la creación de un "significado común" o coherencia de un grupo. El desafío del diálogo es simplemente permitir dar vida a los diferentes puntos de vista.

### Principios del diálogo contemplativo:

- Relájate – habla despacio – habla y escucha desde una actitud interior de tranquila contemplación – sonríe
- Ve a la persona que está hablando – háblale al centro (no al individuo)
- Habla desde tu espacio más profundo (tu centro contemplativo...luego DETENTE
- Habla brevemente, unas cuantas frases, un párrafo... (eso es todo lo que la gente realmente puede escuchar)
- Construye sobre lo compartido para crear un significado compartido
- Habla desde tu consciencia/pensamiento presente en ese momento en vez de **descargar**: hablar de conocimientos pasados, de lo que lees de la "memoria"
- Deja que tus palabras /las del otro desaparezcan...regresa al silencio interior...haz pausas
- Escucha profundamente y haz una conexión/un puente con lo que acaba de decirse
- Mantén tu curiosidad – haz preguntas – pregúntale al grupo, no a un individuo
- ¡Mantén una hospitalidad amplia para explorar diferencias!!!
  - Cuando diferimos, por lo general defendemos nuestras posiciones tratando de probar "yo/nosotros tenemos la razón", "tú/ ustedes están equivocados". Plantea tu argumento sin ponerte en una posición vulnerable, juzgar al otro, cerrar tu verdad.... (Isaacs p.28)
  - Abre deliberadamente espacio para quienes tienen puntos de vista opuestos, aunque estén enojados. Los grupos pueden aprender a mantener la tensión y no reaccionar a ella. (Isaacs, p.130)
  - El instinto de juzgar y defender, incrustado en el mecanismo de autodefensa de nuestra herencia biológica (ego), es la fuente de incoherencia (guerra, violencia, persecución). (David Bohm citado en la introducción de Peter Senge *On Dialogue*)
- toma tus comprensiones a la ligera, tentativamente - relájate
- trata de evitar
  - "una rápida respuesta automática"
  - patrones/historias/ejemplos largos, densos y complicados
  - participar de más o de menos

Cada una de nosotros asume la responsabilidad de practicar estos principios durante una sesión de diálogo contemplativo.

El círculo es un contenedor/una caldera para el pensamiento colectivo. La reflexión colectiva implica que ya no puedes tomar tu posición como definitiva. Abandonas la certeza y escuchas las posibilidades que resultan de simplemente estar en relación con los demás... (Isaacs, p. 19)

Liz Sweeney SSJ

Translation provided by the Sisters of Bon Secours